

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-546** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Isabela	10 ani	F	1.51 m	55.8 kg

LUNI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Luni	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Magiun de prune	25 g	
Luni	Gustare I	Banane	250 g	
Luni	Pranz	Supa de rosii cu morcov ras(400 g)	100 g	
		Tocanita de pui cu legume	200 g	
		Castraveti murati	150 g	
Luni	Gustare II	Nuci	35 g	
Luni	Cina	Tocanita de pui cu legume	250 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-546** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Isabela	10 ani	F	1.51 m	55.8 kg

MARTI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Marti	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Sunca presata de pui Sissi	50 g	
		Ardei Gras	100 g	
Marti	Gustare I	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	150 g	
		Piept de pui	100 g	
		Crutoane integrale	30 g	
Marti	Pranz	Ciorba de legume(o portie)	100 g	
		Paste fainoase fierte	150 g	
		Ragu de ton	100 g	
Marti	Gustare II	Migdale	35 g	
Marti	Cina	Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
		Ficatei de pui	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-546** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Isabela	10 ani	F	1.51 m	55.8 kg

MIERCURI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Miercuri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt de arahide	20 g	
		Banane	50 g	
Miercuri	Gustare I	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Miercuri	Pranz	Ciorba de pui(o portie)	100 g	
		Fasole boabe uscata	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Miercuri	Gustare II	Sana Napolact	330 g	
Miercuri	Cina	Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Piept de pui	100 g	
		Porumb fiert	150 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-546** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Isabela	10 ani	F	1.51 m	55.8 kg

JOI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Joi	Mic dejun	Sana Napolact	330 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Joi	Gustare I	Banane	150 g	
		Mere	150 g	
Joi	Pranz	Supa de fasole verde(400 g)	100 g	
		Piure de cartofi	200 g	
		Carne slaba de porc	100 g	
		Castraveti murati	150 g	
Joi	Gustare II	Biscuiti Gullon fara zahar	50 g	
Joi	Cina	Pastrav	100 g	
		Sote de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-546** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Isabela	10 ani	F	1.51 m	55.8 kg

VINERI

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Vineri	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Unt	15 g	
		Miere	20 g	
Vineri	Gustare I	Banane	150 g	
		Biscuiti Gullon fara zahar	20 g	
Vineri	Pranz	Supa de cartofi(350 g)	100 g	
		Pastrav	100 g	
		Fasole verde sote (cu morcovi)	200 g	
Vineri	Gustare II	Caju	35 g	
Vineri	Cina	Mancare de spanac	200 g	
		Oua ochiuri	100 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-546** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Isabela	10 ani	F	1.51 m	55.8 kg

SAMBATA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Sambata	Mic dejun	Iaurt 2,8	150 g	
		Banane	150 g	
		Fulgi de ov?z	30 g	
Sambata	Gustare I	Paine integrala	60 g	
		Pate de ficat de pui(de casa)	25 g	
		Ardei Gras	50 g	
Sambata	Pranz	Ciorba de perisoare(o portie)	100 g	
		Orez brun fiert	150 g	
		Sote de mazare cu morcovi	150 g	
Sambata	Gustare II	Nuci	35 g	
Sambata	Cina	Chiftele la cuptor	100 g	
		Ghiveci de legume	200 g	

MENIU SAPTAMANAL

nr: **RT-546** din data: **26.01.2019**

Numele Prenumele:	Varsta:	Sexul:	Inaltime:	Greutate:
Berar Isabela	10 ani	F	1.51 m	55.8 kg

DUMINICA

Ziua:	Masa:	Alimente:	Cantitatea(g):	Echivalente:
Duminica	Mic dejun	Paine integrala	60 g	
		Omleta simpla	100 g	
Duminica	Gustare I	Napolitane	50 g	
Duminica	Pranz	Supa de gulie(400 g)	100 g	
		Fasole batuta(uscata)	200 g	
		Muraturi asortate	150 g	
Duminica	Gustare II	Nuci	35 g	
Duminica	Cina	Sunca presata de pui Sissi	100 g	
		Salata mixta(diverse verdeturi, rosii, ardei, castraveti)	200 g	
		Porumb fiert	150 g	